

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Kurunsaari, Emmi; Perälä, Minna

Julkaisun nimi: Naisen hedelmällisyyden vaaliminen: miten fertiili-ikäisiä voidaan ohjata

Julkaisuvuosi: 2018

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kurunsaari E. & Perälä M. (2018). Naisen hedelmällisyyden vaaliminen: miten fertiili-ikäisiä voidaan ohjata. *Kätilölehti*, 123(5), 18–19.

Naisen hedelmällisyyden vaaliminen

– miten fertiili-ikäisiä voidaan ohjata?

Nainen voi vaikuttaa luonnolliseen hedelmällisyyteensä elämäntapavalinnoilla. Tietävätkö fertiili-ikäiset naiset, miten hedelmällisyyttä voi vaalia? Osaammeko me terveydenhuollon ammattilaiset neuvoa heitä elämäntapavalinnoissa?

TEKSTI EMMI KURUNSAARI JA MINNA PERÄLÄ • KUVA ELINA MANNINEN

Suomessa syntyneiden lasten määrä on lähtenyt laskuun vuodesta 2011. Vuonna 2016 syntyi 53 614 lasta, mikä on 4,0 prosenttia edellistä vuotta vähemmän. Yksi syy syntyvyyden vähentymisen taustalla voi olla heikentynyt hedelmällisyys. Tahattomasta lapsettomuudesta kärsii noin 15 prosenttia pareista jossain elämänsä vaiheessa. Tietävätkö suomalaiset fertiili-ikäiset naiset, että hedelmällisyyteen voi osittain vaikuttaa elämäntavoilla?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen *Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa 2014–2020* on asetettu tavoitteeksi, että tahatonta lapsettomuutta vähennetään edistämällä terveitä elämäntapoja sekä lisäämällä tietoisuutta seksitautien ja iän yhteyksistä hedelmällisyyteen.

Samassa toimintaohjelmassa ohjataan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöitä eri toimintayksiköissä ottamaan puheeksi hedelmällisyyttä edistävät asiat. Ohjausta lisääntymisterveydestä tulisi antaa sekä perusterveydenhuollossa että opiskelijaterveydenhuollossa, mutta millainen on käytäntö?

Toisen asteen opetuksessa ja perusopetuksessa käsitellään terveystiedon tunneilla seksuaaliterveyteen liittyviä asioita, kuten raskauden ehkäisyä ja sukupuolitaudeilta suojautumista. Yleisiä mielikuvia ovat ”kondomi on ainut suoja sukupuolitaudeilta” ja ”muista käyttää ehkäisyä, mikäli et

toivo raskautta”. Nämä ovat erittäin tärkeitä asioita, mutta otetaanko hedelmällisyyden vaalimista puheeksi? Hedelmällisyysterveys ei suoranaisesti kuulu toisen asteen opetussuunnitelmaan.

Auttavatko elämäntavat lapsen saannissa?

Elämäntavoista johtuvaa lapsettomuutta voidaan ehkäistä terveellisillä valinnoilla. Yksittäisten elämäntapojen ja hedelmällisyyden yhteyden tutkiminen on haastavaa, koska niitä ei voida tutkia irrallaan muusta elämästä.

Positiivisesti luonnolliseen hedelmällisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi normaalipainon säilyttäminen, tupakoimattomuus sekä sukupuoliteitse tarttuvien tautien tehokas hoitaminen ja ehkäiseminen. Tärkeää on tiedostaa myös iän, lääkkeiden ja päihteiden vaikutus hedelmällisyyteen.

Yli- ja alipainon on havaittu vaikuttavan negatiivisesti hedelmällisyyteen. Siksi suositellaankin normaalipainoa eli painoindeksiä välillä 19–25 kg/m².

Ylipainoisten laihduttamisella ja hedelmöityshoidoilla on saatu samankaltaisia tutkimustuloksia lapsettomuuspotilaiden joukossa. Laihtuminen muuttaa myönteisesti ylipainoisen naisen hormonitoimintaa ja munasolujen irtoamista sekä edistää raskauden alkamista. Tämä on konkreettinen esimerkki terveysvalinnoista ja hedelmällisyydestä.

Alipainoisuus saattaa viivästyttää raskauden alkamista munasolun kyp-

symishäiriön vuoksi. Raskautta toivolle suositellaan tavallista, terveellistä ravintoa.

Runsaan alkoholinkäytön ja tupakoinnin on havaittu vaikeuttavan raskaaksi tulemistä. Alkoholien käyttö saattaa aiheuttaa esimerkiksi munasarjojen toimintahäiriön tai kuukautisten poisjäännin. Mikäli runsas alkoholinkäyttö loppuu, raskauden todennäköisyys kasvaa.

Tupakansavulle altistuminen aiheuttaa useita terveyshaittoja. Tupakansavu vähentää munasolujen määrää ja heikentää niiden laatua sekä lyhentää munasarjojen hedelmällistä ikää.

Yleisesti raskautta toivovia voidaan ohjata välttämään kaikkia päihdyttäviä aineita, koska ne heikentävät hedelmällisyyttä ja lisäävät keskenmenon riskiä.

Ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut vuodesta 2011 lähtien. Vuonna 2016 se oli 30,7 vuotta. Naisen iän noustessa keskenmenoriski kasvaa ja hedelmällisyys heikkenee. Iän myötä munasolujen määrä vähenee ja kromosomihäiriöt yleistyvät. Tämän vuoksi perhesuunnittelussa on tärkeää tiedostaa iän merkitys.

Hedelmällisyyden vaalimisen ohjaus

Ohjauksen lähikäsitteinä pidetään opetusta, neuvontaa ja tiedon antamista. Ohjaus on tiedon ja taidon yhdistämistä, joka tapahtuu ohjattavan ja ohjaajan tasavertaisessa vuorovaikutuksessa.

On tärkeää, ettei ohjaus ole vain sitä, että hoitaja kertoo ohjattavalle asioita. Ohjattavalle tulee antaa aikaa, jotta hän voi pohtia ohjauksen sisältöä sekä peilata sitä aikaisempiin kokemuksiinsa ja omaan elämäänsä.

Ohjauksen tulee rohkaista ja kannustaa ohjattavaa tekemään oikeita elämäntapa- valintoja, jotka tukevat hedelmällisyyttä. Miten ja missä tämä ohjaus tapahtuu? Mit- ten antaa tietoa nuorille, joille nämä asiat eivät tunnu tässä hetkessä ajankohtaisilta? Nuoruudessa tehdyt elämäntapavalinnat voivat olla merkitseviä hedelmällisyyden kannalta. Mitä lähemmäksi perheen pe- rustamisen ajankohtaa tullaan, sitä tär- keämmiksi nämä asiat nousevat.

Vastuu ei ole ainoastaan kouluilla, vaikka niillä on erinomainen tilaisuus opastaa nuoria esimerkiksi terveystiedon tunneilla kohti hedelmällisyyttä. Myös terveydenhuoltoalan ammattilaiset ovat tärkeässä asemassa.

Terveellisten elämäntapojen ohjaus tulisi ottaa puheeksi aina tarvittaessa hoi- totyön tilanteissa. Ohjauksen tavoite on saada ohjattava ymmärtämään elämänta- pojen vaikutus hedelmällisyyteen. On tär- keää antaa tietoa ja konkreettisia ohjeita kohti parempaa hedelmällisyyttä esimer- kiksi ohjaamalla painonhallinnassa, tu- pakoinnin lopettamisessa tai päihteiden käytössä.

On tärkeää tiedostaa, että lapsetto- muuteen vaikuttavia tekijöitä on paljon eikä kaikkiin lapsettomuuden syihin voi vaikuttaa elämäntavoilla.

Mielestämme olisi suotavaa, että nuo- rille puhuttaisiin raskauden ja sukupuoli- tautien ehkäisyn rinnalla hedelmällisyy- den vaalimisesta, jotta nuorilla naisilla olisi preventiivistä tietoa tehdä valintoja esimerkiksi tupakoinnin tai ruokavalion suhteen.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toi- mintaohjelman mukaan myös peruster- veydenhuollon ja opiskeluterveydenhuol- lon on osattava neuvoa hedelmällisyyden ylläpitämisessä.



EMMI KURUNSAARI
kätilö, Tt yo



MINNA PERÄLÄ
kätilö, terveydenhoitaja, lehtori,
TtM

Lähdeluettelo on saatavissa toimitukselta.